HANG TIME

Programme d'entraînement
Training program

ENTRE PRISES

Version française
English version

Manuel d'utilisation de l'agrès HANG TIME

Merci d'avoir acheté HANG TIME une poutres d'entraînement simple et efficace d'Entre-Prises avec des préhensions douces et pas trop difficiles.

Conseils généraux

Les séances de poutre sont un bon complément de l'entraînement. Si vous êtes débutant cet agrès vous permettra de vous améliorer et d'obtenir vite et facilement des résultats. Si vous êtes déjà un bon grimpeur un entraînement sur poutre pourra combler certaines de vos lacunes.
Bien entendu, quel que soit votre niveau un entraînement sur poutre seul ne suffit pas, il faut l'insérer dans un programme d'entraînement plus régulier en SAE (difficulté ou bloc), falaise, foncier…

Installez HANG TIME dans un endroit sec ni trop chaud, ni trop froid.

Le bon emplacement : au-dessus d'une porte ou d'une poutre ; l'idéal étant d'avoir de la place au-dessus pour ne pas s'assommer au plafond à chaque traction. Veillez aussi à ce que l'agrès ne soit pas trop bas (ce n'est pas bien pratique de faire des tractions et des suspensions avec les genoux qui touchent le sol).
La hauteur idéale ? Vous devez atteindre le milieu de l'agrès quand vos pieds sont au sol.

Installation terminée ! Vous voulez l'essayer ? attention, pas tout de suite. Pensez d'abord à l'échauffement. Eh oui, la poutre fait partie de ces agrès barbares avec lesquels il est facile de se blesser.
Faites tout d'abord un échauffement général (footing, mouvements généraux : cou, épaules, coudes, poignets, doigts, dos, puis quelques étirements) suivi d'un échauffement spécifique (utilisez pour cela les meilleures préhensions de HANG TIME pour habituer votre organisme à travailler… quelques tractions lentes, suspensions… attention, quelques… gardez-en un peu pour après !).

Planifiez votre entraînement !

Comme il a été précisé précédemment, les séances de poutre sont de bons compléments d'un entraînement global. Il s'agit bien de compléments, alors n'hésitez pas à les intercaler avec des séances d'escalade qui elles, vous apporteront la motivation et les sensations. De plus, les séances de poutre sollicitent les doigts, il est donc prudent de ne pas les enchaîner.

Quelques conseils de planification : en-vue d'une progression, il faut travailler les filières courtes et aller progressivement sur les filières longues au fil des entraînements tout en variant le plus possible les exercices.
Vous êtes fatigués ? Favorisez la quantité (ou le volume) à l'intensité (difficulté des mouvements), vous éviterez ainsi les blessures.

Les exercices

HANG TIME permet de travailler les différentes filières énergétiques exploitées en escalade : force, résistance et continuité ; et grâce à ses préhensions variées vous utiliserez divers groupes musculaires.
Les trois types d'exercices de base sur une poutre sont : les tractions, les suspensions et les déplacements (montés/descentes), et ce pour chaque filière.
Voici quelques exercices pour chacune des filières.

1. *La force*

Cette filière est courte, il s'agit de faire entre 1 et 10 mouvements au maximum et de travailler à 100% de son intensité.
Il est important lors des exercices de varier les prises pour ne pas favoriser un seul style de préhension alors que l'escalade possède une grande variété de mouvements (à moins d'avoir un objectif précis du style : tel mouvement dans telle voie…)

- Les suspensions : il s'agit de se suspendre à une ou deux mains. L'effort doit être compris entre 2 et 8 secondes avec un repos de 1 minute 30 à 3 minutes entre chaque série (en fonction du travail des doigts). Répétez l'exercice plusieurs fois.

- Les tractions : être capable de faire entre 1 et 10 tractions avec un repos compris entre 1 minute 30 et 3 minutes entre chaque série. (toujours en fonction du travail des doigts).

- Les blocages : vous pouvez travailler les blocages sur trois angles différents : 0°, 90° et 120°. Vous pouvez soir rester de 1 à 20 secondes sur chaque angle, soit enchaîner les blocages aux différents degrés sans poser les pieds au sol (veillez à rester de 1 à 8 secondes maximum à chaque angle). Le repos entre chaque répétition doit être de 1 minute 30. Les blocages rentrent dans les efforts isométriques, il est donc nécessaire de finir la séance d'exercice par quelques tractions qui permettront de ne pas perdre en dynamisme.

- Les déplacements : il s'agit de circuler sur les différentes prises de la poutre sans l'aide des pieds. Comme il est expliqué ci-dessus, la force est une filière courte ne comprenant pas plus de 10 mouvements, vous devez donc trouver un enchaînement en conséquence. Attention, il s'agit de travailler à 100% de l'intensité, c'est à dire qu'il devrait vous être impossible de faire un onzième mouvement (sinon, choisissez un autre circuit, plus dur !)

2. La résistance

Cette filière varie entre 10 et 40 mouvements , elle peut être courte (de 10 à 25 mouvements) ou longue (de 25 à 40 mouvements).
Veillez toujours à travailler tous les types de préhensions pour éviter les surprises. Pour travailler la résistance, il faut faire des parcours variés alternant les suspensions et les tractions.

- Exemple 1 d'enchaînement avec suspensions : choisissez une préhension sur laquelle vous pouvez tenir 1 minute (à une ou deux mains). Intercalez 1 minute de suspension et 2 minutes de repos. Répétez cela 3 fois. Faites 3 séries avec 5 minutes de repos entre chaque série.

- Exemple 2 d'enchaînement avec suspensions : choisissez 2 prises (une pour chaque main) et alterner main gauche main droite toutes les 10 secondes jusqu'à la « chute ». Répétez cet exercice en respectant 5 minutes de repos entre chaque série.

- Exemple d'enchaînement avec les blocages : vous pouvez travailler les blocages sur les trois angles différents : 0°, 90° et 120°. Restez 7 secondes à chaque blocage en variant les différents angles : 7 secondes à 120°, 7 secondes à 90°, 7 secondes à 120°. Répétez cela plusieurs fois sans toucher le sol. Prenez 5 minutes de repos entre chaque série.

- Exemple d'enchaînement avec des tractions : vous alternez les tractions et le repos de cette façon :
  6 tractions et 30 secondes de repos
  4 tractions et 30 secondes de repos
  2 tractions et 30 secondes de repos
  4 tractions et 30 secondes de repos
  6 tractions et 30 secondes de repos

  Vous pouvez bien entendu aménager le nombre de tractions suivant votre niveau, l'essentiel étant de pouvoir finir la série. Prenez 5 minutes de repos entre chaque série.

- Exemple d'enchaînement alternant suspensions et tractions : « le contrat par minute ». Il s'agit d'utiliser une partie de la minute pour l'exercice et l'autre partie pour le repos. Variez les exercices à chaque minute. Choisissez des préhensions symétriques. Faites des suspensions de 30 secondes et finissez la minute par du repos. Faites des tractions 30 secondes et finissez la minute par du repos. Changez de préhensions pour une autre série de suspensions de 30 secondes et finissez la minute par du repos.

  Il est également possible de réaliser ce « contrat à la minute » en alternant tractions et blocages à différents degrés toujours en travaillant sur une partie de la minute et en se reposant sur l'autre.

3. La continuité

En général, la filière longue : la continuité commence à se travailler à partir de 40 mouvements. La difficulté dans l'escalade réside alors à pouvoir se reposer pendant la voie. Sur une poutre, l'idéal pour travailler cette filière est d'enchaîner des parcours de plus de 40 mouvements en alternant des placements, tractions, montées/descentes. Afin de réaliser un grand nombre de mouvements, il est possible d'utiliser une chaise ou un escabeau pour soulager son poids.
Par exemple, faites 3 déplacements pour chaque main, faites une traction, 3 autres déplacements pour chaque main avec cette fois-ci un appui pour les pieds puis une traction et ainsi de suite jusqu'à épuisement. Attention, à chaque traction, la préhension doit être la même pour les deux mains.

Quelques conseils pour éviter les blessures

Echauffez-vous !
Buvez beaucoup pendant votre séance !
N'abusez pas trop des séances !
Si vous sentez une douleur, stoppez l'exercice !
Reposez-vous entre vos séances !
Ne vous cambrez pas lors des exercices !

CONSEILS DE FIXATION

Voici quelques recommandations pour la fixation de votre agrès, données sans engagement de notre part, compte tenu de notre méconnaissance de votre support (matériaux exact, provenance, âge, type de montage, qualité…).
Reportez-vous aux notices du fabricant de chevilles ou demandez conseil à votre quincaillier.

Type de fixation	Matériel à prévoir	Support concerné
Fixation par transpercement (de part en part du support)	3 tiges filetées M6 6 écrous hexagonales M6 3 rondelles métalliques 1 contreplaque en contreplaqué 60x20cm (>15 mm)	Parpaing plein Parpaing creux Brique pleine Brique creuse
Fixation sur bois	3 VBA 6x60	Poutre bois Contreplaqué (>18 mm) Aggloméré (>18 mm)

CREATEUR D'ESCALADES

« HANG TIME » TRAINING BOARD

Thank you for buying Entre-Prises' HANG TIME a simple but very efficient training board with finger friendly holds.

General Advice

Working out on a training board is a good complement to your training program. If you're a beginner, this board will allow you to improve and easily achieve quick results. If you're already an experienced climber, board training can help you overcome some of your weaker areas. In any case and whatever your level, board training alone is not enough and should be used as part of an overall training program including artificial wall climbing, bouldering, crags, etc…

Make sure you install HANG TIME in a dry place neither too hot nor too cold.

The best place is over a doorway or beam. Keep in mind to have enough space between the board and the ceiling so that you don't knock yourself out when doing pull-ups. Also, make sure that the board's not too low because when hanging it's not terrific to have your knees touching the ground.
The ideal height? You should reach the middle of the board when your feet are on the ground.

Installation finished! You want to give it a go? Hold on….not so quick. First, think about warming-up. Board training is a very aggressive activity which can easily cause damage to your tendons, muscles and joints if practiced incorrectly.
First, do a general warm-up (jog to get the cardiovascular pumping, then some basic movements for the: neck, shoulders, elbows, wrists, fingers, back and then some light stretching). Next, do a specific warm-up using the largest grips on HANG TIME to get your body used to working….quick pull-ups and hangs...real lightly now, save yourself for later!

Plan your training program!

As said earlier, board training is a good part of an overall training program. However it is "part of" so do not hesitate to inter-change board training with climbing sessions that will help keep you motivated. Furthermore, board training puts lots of strain on your fingers, so it is wise not to have consecutive board training days.
Some planning tips: from a development viewpoint, first work on shorter sessions and eventually as training progresses, work on longer sessions varying the exercises as much as possible.. Are you tired? Favour quantity to intensity, you'll avoid injuries.

The Exercises

HANG TIME allows you to work on the different disciplines required for climbing: strength, resistance, continuity, and thanks to the various types of holds, you'll be able to work out on many different muscle groups.
The three basic types of exercises used on a board are: pull-ups, hangs and ladders (up/down) and are used in each discipline.
Here are some exercises for each discipline.

1. *Strength*

This discipline is short. Do between 1 and maximum 10 moves working at 100% intensity.
During these exercises, it is important to vary the hold positions so not to favour one style of holds because climbing is complex with many different moves (at least have in mind a style objective : this move in this type of route…)

- **Hangs** : hang with one or two hands for 2 to 8 seconds with a rest period of 1 ½ to 3 minutes between each session. Repeat several times. .

- **Pull-ups** : be able to do between 1 and 10 pull-ups with a rest period of 1 ½ to 3 minutes between each session.

- **Lock-offs** : lock-offs can be worked on at 3 different angles : 0°, 90° and 120°. You can either stay at each angle from 1 to 20 seconds or combine lock-offs at different angles without putting your feet down (try to stay at each angle from 1 to maximum 8 seconds). Rest between each session 1 ½ minutes. Lock-offs are an isometric work-out so it is necessary to finish the session with some pull-ups to maintain dynamics.

- **Ladders** : travel on the different board holds without using your feet. As explained above, strength is a short discipline that does not include more than 10 moves; you need to find a circuit to suit. Remember, the work-out is 100% intensity which means that you should be unable to do the 11th move (if not, choose a harder circuit!)

2. Resistance

This discipline varies between 10 and 40 moves. It can be short (10 to 25 moves) or long (25 to 40 moves). Always be sure to work on all types of grips to avoid any unnecessary surprises. When doing resistance training, use various circuits alternating pull-ups and hangs.

- Hang training example 1: choose a position that you can hold 1 minute (using 1 or 2 hands). Inter-change 1 minute-hangs with 2 minutes of rest. Repeat this 3 times. Do 3 sessions taking a 5 minute rest between each session.

- Hang training example 2: choose 2 holds (one for each hand) and alternate left hand/right hand every 10 seconds until you can't hold on any longer. Repeat this exercise taking a 5 minute rest between each session.

- Lock-off training example: lock-off work-outs can be done at 3 different angles: 0°, 90° and 120°. Hold each lock-off for 7 seconds varying each different angle: 7 seconds at 120°, 7 seconds at 90°, 7 seconds at 120°. Repeat this several times without touching the ground. Take a 5 minute rest between each session

- Pull-up training example: alternate the pull-up and rest period as follows :
  6 pull-ups and 30 seconds of rest
  4 pull-ups and 30 seconds of rest
  2 pull-ups and 30 seconds of rest
  4 pull-ups and 30 seconds of rest
  6 pull-ups and 30 seconds of rest

  Of course, you can modify the number of pull-ups according to your level. The important thing is to be able to finish the session. Take a 5 minute rest between each session.

- Alternating hang and pull-up training example :: « the minute contract ». This means that part of the minute will be used for the exercise and the other part to rest. Vary the exercise each minute. Choose symmetrical hold positions. Hang for 30 seconds and rest for 30 seconds. Pull-up for 30 seconds and rest for 30 seconds. Change the hold position for the next session of hangs for 30 seconds and rest for 30 seconds.

  You can also do "the minute contract" alternating pull-ups and lock-offs at different angles respecting the minute contract principle (work 30 seconds/rest 30 seconds)

3. Continuity

In general, the long discipline: the continuity work-out starts from 40 moves onwards. One difficulty while climbing is being able to rest while climbing the route. On a training board, the ideal work-out for this type of discipline is to combine travels of more than 40 moves alternating positions, pull-ups and ladders. In order to complete a large number of moves, it's possible to use a chair or stool to support your bodyweight.
For example, move your hand 3 times, do a pull-up, move your hand again 3 times except this time support your feet, do a pull-up and continue like this until you're exhausted. Make sure that for each pull-up, the type of hold must be the same for both hands.

Some advice to avoid injuries

Warm-up !
Drink a lot during board training !
Don't push yourself to extreme limits during the sessions !
Stop if you feel pain !
Rest during session

Fixing instructions

Please find following instructions for the fixing of your Training Board.
We can only give you recommendations since we do not know exactly your support (type, origin, age, kind of assembly, quality…). Please refer to the instructions from the bolts manufacturer or your local hardware store.

Type of fixing	Matériel à prévoir	Kind of Support
Fixing by drilling thru	3 threaded stems M6 6 hexagonal nuts M6 3 steel washers 1 plywood panel 60 x 20 cm (>15 mm)	Solid block Hallow block Solid Brick Hollow brick
Fixing on wood	3 VBA 6x60	Wood (>18 mm)